

*Di samping itu, saya punya pengalaman yang mengungkapkan bagaimana pikiran welas asih mensejahterakan batin dan fisik. Beberapa tahun yang lalu, ketika saya berada di Los Angeles megajar meditasi, mendadak muncul rasa sakit yang sangat di bagian bawah perut dan sakit tsb membangunkan saya di tengah malam. Seperti biasanya, saya mencoba memisahkan “diri” dari rasa sakit dengan merenungkan sensasi yang tidak menyenangkan sebagai sensasi yang tidak menyenangkan, bukan sebagai diri. Tetapi saya masih terguncang oleh rasa sakit. Rasa sakit tsb sangat sakit sekali sampai saya mengerang tak berdaya.*

*Pada saat saya merenungkan kesakitan ini, mendadak muncul dalam batinku sebuah perasaan welas asih terhadap semua makhluk, yang sedang mengalami penderitaan seperti saya sekarang. Tergerak oleh rasa welas asih tsb, saya mengesampingkan rasa sakit tsb dan berfokus kepada penderitaan makhluk lain. Saya mengulang dalam batin, “Semoga semua makhluk bebas dari penderitaan yang saya alami sekarang ini.”*

*Sungguh ajaib, dalam waktu beberapa menit, saya tertidur. Hari berikutnya, saya terbangun dan tersenyum, hanya tersisa sedikit rasa sakit; rasa sakit sudah berkurang. Pengalaman ini memperkuat keyakinanmu bahwa sepanjang batin tidak melekat pada penderitaan diri, tetapi lebih kepada penderitaan makhluk lain, kekuatan penyembuhan dari welas asih akan bermanifestasi dengan sendirinya.*

*Pengalaman berikutnya dua tahun yang lalu terkuak kebenaran yang serupa. Ketika di Himalaya, saya mengalami sakit kepala yang sangat dikarenakan perubahan cuaca. Awalnya, saya bertahan, lupa bahwa saya bisa menyembuhkan dengan welas asih. Ketika rasa sakit menjadi semakin kuat, pikiran welas asih mendadak muncul dalam batin. Saya mengesampingkan rasa sakit terhadap diriku dan sepenuh hati mengembangkan pikiran welas asih terhadap makhluk lain yang menderita sakit kepala seperti saya.*

*Batin yang penuh welas asih menciptakan sebuah energi dinamis yang memungkinkan saya melihat dalam beberapa menit secara detil bagaimana rasa sakit di dalam kepala yang mendadak berkurang dan lenyap. Hanya beberapa menit. Oh, pengalaman yang sangat dahsyat! Sakit kepalaku lenyap bagaikan sulap. Pikiran welas asih menciptakan kekuatan penyembuhan dengan sangat cepat.*



Banyak orang hidup dalam kekuatiran dan ketakutan. Welas asih membuat seseorang berani, damai dan tanpa takut. Dengan memegang erat pada “diri” membuat batin kehilangan keberanian dan tinggal dalam ketakutan. Lepaskan keegoisan, singkirkan dan pedulilah terhadap sesama. Anda akan mengalami kekuatan batin yang luar biasa dan kebahagiaan sebagai hasilnya.